市民カレンダー

2025 年 3 月 3/11～31 ※翌月 10 日までの掲載分は裏面をご覧ください

【医】 休日当番医

日	内容	日	内容
11(火)	**行政相談** 香美市基幹集落センター（10:00～15:00）	22(土)	
12(水)	**育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30～11:30）	23(日)	**【医】前田メディカルクリニック**（☎57-3811）
13(木)	**1歳6か月児健診** プラザ八王子（12:30～）	24(月)	
14(金)	**心の健康相談** 中央東福祉保健所（13:30～16:30） ※要予約：申込は一週間前までに、中央東福祉保健所健康障害課（☎53-3173）へ	25(火)	
15(土)		26(水)	
16(日)	**【医】楠瀬医院**（☎53-4922）	27(木)	
17(月)		28(金)	**法律相談** プラザ八王子（13:00～16:30） ※要予約：申込は、市社協（☎53-5800）へ
18(火)		29(土)	
19(水)	**秦山公園子どもの広場 休園日** **育児相談** 子育てセンターぴらふ（10:00～11:30）	30(日)	**【医】安岡クリニック**（☎52-5626）
20(木)	**【医】坂本内科**（☎53-2417）	31(月)	
21(金)			

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24 時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

納期のお知らせ 納期限3月31日（月）

国民健康保険税	第9期
介護保険料	第9期
後期高齢者医療保険料	第9期

粗大ごみ持込日

場 所	日 付		受付時間
市立一般廃棄物処理場	3 月 16 日（日）	3 月 17 日（月）	9:30～12:00 13:00～16:00
香北町永野 粗大ごみ仮置場	3 月 16 日（日）		

節電チャレンジ

環境と自分たちのために、できることから始めてみよう！

・エアコンの設定温度を冬は暖房 20 度、夏は冷房 28 度を目安に設定する

・家の電球を LED に変える

・こまめに電気を消す

・テレビを見ていない時は消す

【問い合わせ先】 環境課 環境班 ☎53-1063

市民カレンダー

2025年 4月 4/1〜10

【医】 休日当番医

1（火）		6（日）	**【医】岩河整形外科**（☎52-5000）
2（水）		7（月）	
3（木）		8（火）	
4（金）	**身体障害者相談** プラザ八王子（10:00〜12:00）	9（水）	**人権相談** 香美市基幹集落センター（10:00〜15:00） **育児相談** 子育てセンターなかよし（9:30〜11:30）
5（土）		10（木）	

※高知県救急医療情報センター（☎ 088-825-1299）では、年中無休・24時間体制で、現在、診療を受けることができる医療機関の紹介を行っています。

ヘルスメイトの おすすめレシピ

NO. 168

長芋とおからのヘルシーバーグ

材料４人分

	鶏ひき肉	２４０g
	おから	６０g
	（パウダータイプの場合は３０g）	
	長芋	８０g
	玉ねぎ	１/２個
A	卵	１個
A	片栗粉	小さじ２
A	しょうゆ	小さじ２
A	酒	小さじ２
	サラダ油	適量
B	大根おろし	１５０g
B	みりん	大さじ１
B	しょうゆ	大さじ１

① 長芋は５㎜角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
② ボールにおから、鶏ひき肉、①、Ａを入れてよく混ぜ、４個の小判型に丸める。
③ フライパンにサラダ油を熱し、②を中火で焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をして中まで火をとおす。
④ Ｂを鍋に入れ、ひと煮立ちさせてソースを作り、焼きあがったハンバーグにかける。
（ゆでた大根葉があれば刻んで上に飾る）

長芋を角切りにすることで、歯ごたえが楽しめるハンバーグです。

１人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	塩 分
２２８kcal	１３．８g	１３．５g	４５mg	１．１g